



糖尿病友の会みさお会発行

発行所 〒703-8266 岡山市中区湊374の3
 TEL.(086) 277-5560
 FAX.(086) 276-3629
 E-mail ayuhara@po.harenet.ne.jp
 URL:http://www.yuhara-clinic.jp
 湯原内科医院(院長 湯原淳良)
 発行人 みさお会会長 古賀千恵子
 定価一部100円(振替 01200-0-4245)

入会案内：年会費5100円(みさお会 2000円)
 (日本・岡山県糖尿病協会費等3100円)

糖尿病トピックス

熱中症は予防できる 十分な対策を

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こる。
 熱中症にかかりやすいのは高

- 1 青葉若葉の5月になれば 備前片上観音寺山 木の芽がのびてくる
- 2 地道をとことこ登ってゆけば バラにしゃくなげあやめにかきつばた うぐいすひばりに青空だ
- 3 山道ごろごろ登りは急だよ 息があがるよちよつと待っておくれ えつちらおつちらどっこいしょ
- 4 道の両側にさんしょが繁る 刺に気をつけさあつみとろう がさごそいたいな刺がさす
- 5 川はざあざあと豊かに流れ そのうちえん堤木陰がみえる 汗ふき弁当お昼だよ



あわて床屋の替歌

(夫婦でさんじょ探りの行程を替歌に)

上岡瑛子

年齢者、糖尿病など慢性疾患のある人。
 消防庁の調査によると、最近熱中症で救急搬送された人の数は東京都で一日で3000人。
 熱中症は屋外ばかりではない、屋内で熱中症を発症する人は多い。節電のために冷房などの使用を控えたり、温度を高めに設定したりしている場合は、屋内でも熱中症を発症しやすい。

- 内容
- ① 医学ビデオ………午前10時
「食で健康づくり」
 - ② 医学講演………午前11時
「腹痛や下痢」
講師湯原内科院長 湯原淳良先生
 - ③ 「薬膳を入れた糖尿病食」パケット
サンド(付け合わせ)パプリカマリネ、
根菜のサラダ、押し麦入りたっぷり
きのこの豆乳スープ、抹茶プリン」
正午
④ 運動療法の時間
土橋光雄先生指導

第481回糖尿病講演会と
 薬膳を加味した糖尿病食食事会
 と き 二〇一八年八月十九日(日)
 午前10時～午後1時30分
 ところ 湯原内科一階
 会 費 一〇〇〇円
 (薬膳入り糖尿病食代)

急に大量の汗をかき出したら
 要注意
 日本救急医学会では、熱中症の症状を、重症度によってI度からIII度までの三つに区分している。熱中症は急速に症状が進行し、重症化する。軽症の段階で、応急処置をすることが重要だ。
 水分の補給を
 こまめに(こまめに)
 「のどが渇く」のは「体内の水分が不足している」というサイン。汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色がいつも

6月の薬膳(タイ風カレー、ターメリックライス)

(主食が2単位の人の場合)

献立	材 料	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分	
タイ風カレー ターメリック ライス	米	50	2.0								
	ターメリック	適量									
	水	75									
	鶏もも肉(皮なし)	70				1.2					0.3
	塩	0.3									
	こしょう	少々									
	玉ねぎ	30							+		
	水煮たけのこ	10							+		
	赤パプリカ	30							+		
	ピーマン	10							+		
	にんにく(みじん切り)	1							+		
	赤唐辛子(刻み)	少々							+		
	ココナツミルク	30						0.6			0.5
カレー粉	5							0.4	0.6		
ナンプラー油	3					0.3					
きのこの バターソテー	しめじ	50							+		
	エリンギ	20						+			
	プチトマト	20						+			
	パタージュ	3					0.3			+	
	しょうゆ	3								0.4	
シャキシャキ 大根のサラダ	大根	50							+		
	ゆり菜	10						+			
	割れお節	5						+			
	かつお	1.5						+			
	酒りん汁	2						+		0.1	
ヨーグルトと パイナップル のムース	プレーンヨーグルト	60									
	パルスイート	2									
	レモン汁	1									
	粉ゼラチン	1.5									
	水	7.5									
合計	牛乳	25									
	パイナップルジュース	37.5								0.2	
	パルスイート	1								+	
	粉ゼラチン	0.8									
	水	4									
	パイナップル(缶)	10								0.1	
	ミントの葉	適量									
合計	6.6単位 (528キロカロリー)	2.0	+	1.3	0.7	1.2	0.6	0.8	2.4g		

医療機関が結構あるが、全く報道されない。診療再開には開業と同じ資金がいるようである。○水害と山崩れがひどかったのが今回の西日本豪雨災害の特徴で、被害も住宅の浸水や土砂災害のための死者が多い。218人、長期にわたる道路鉄道の破壊による交通網の破綻が続きそう。
 ○今回の災害の発生状況では行政もかなり反省をしなければならぬことがありそうである。
 ○国や県には個人ではどうにもならない災害援助の増額を是非して欲しい。そのためにこそ高額の税金の意味が問われる。

お盆休みの
お知らせ
 8月10日(金)通常どおり
 8月11日(祝)休診
 8月16日(木)休診
 8月17日(金)通常どおり

「保険調剤専門」
 みなさまの健康管理に
 奉仕する店
 みなと薬局
 岡山市中区湊三七七の三番地
 電話二七六一〇四六二

耳よりの情報

より濃くなつたら要注意だ。
食事をきちんとしていていれば、

血中のコレステロールの70%は肝臓など体の中で作られ、食事から摂取されるのは20%30%にとどまる。血中のコレステロール値は、健康な人では、血中の濃度が体内での合成量により調節され一定に保たれており、食事によるコレステロール摂取量がそのまま反映されるわけではない。

卵はいくつまで食べて良いか

現在は、コレステロールの塊のように言われる卵は一般的には1日2個までなら食べても大丈夫だとアドバイスする専門家がでてきている。卵は安くて栄養豊富な食品で卵には必須アミノ酸が含まれ、卵黄に含まれるレシチンには血管を強くしたり、血中の余分なコレステロールの沈着を防いだりする作用がある。

質問室

毎年岡山市が行なっている特定検診を受けていますそのデータをもらっていますですが上手く活かしていません。
(70歳の主婦)

健康寿命を伸ばそうというのが世の中の流れです。

ただ長生きをすればよいのではなく日常生活や社会生活ができる状態で長寿を全うしたいというのです。それを阻むのは脳卒中・心筋梗塞・がんです。それを予防し早く見つけるためにするのが検診です。

脳卒中
脳卒中には脳出血、脳梗塞があります。この病気がいかに重要視されているかは今大きな病院には脳卒中科があります。

脳内出血
出血する場所によって症状が違います。小脳であれば眩暈がします、大脳であれば出血の程度により頭痛、言葉が出にくい、手足が動かないなどが発症の症状です。血圧の管理が重要です。

くも膜下出血
急に激しい頭痛があるのが特徴です。基礎に脳の動脈瘤がありこれが破れて起こります。血圧の管理は大切で過労死の中にストレスで高血圧が悪くなり発症した人が多くあります。

心原性脳塞栓による脳梗塞
心房細動があると心臓内に血栓の

日常で必要な塩分を補充できているので、特に塩分をとる必要はないが、運動などで大量に汗をかいたりしたときには、スポーツドリンクや食塩を少し加えた水で塩分を補給する必要があります。

漢方薬と民間薬 トマト

ナスやピーマンなどと近い親戚で、大200gで糖質が5g(角砂糖1ヶ分)ある。

日本では一番古いトマトの文献は1709年に貝原益軒が『大和本草』という本の中で「唐ガキ」として紹介したものの。しかし漢方薬としての利用は記されていない。

日本ではピンク系トマト(桃系)が生食用として広く人気を博し、赤系トマトはもっぱら加工用とされた。しかし近年になって赤系トマトには、**抗酸化作用**を持つとされる成分リコピンが多量に含まれていることから、利用が見直されている。小さく甘みの強いフルーッとトマトは、高糖度化をはかったトマトのことであり、品種名を示すものではない。

塊ができてこれが流れて脳に詰まり脳梗塞を起こします。心房細動の発見は検診や病気で受信したとき発見される場合があります。

脳血栓症による脳梗塞
動脈硬化が原因で脳血管にプラークができてこれが剥がれたり詰まったりして起こるものです。日頃から動脈硬化の程度を診断してもらうことが必要です。

心臓病の発見

心房細動のような不整脈の発見の他に心不全や狭心症の発見が大切です。突然心筋梗塞になってビックリしないように検診を受けることが大切です。

癌の発見

前立腺癌、胃癌、大腸癌、乳癌などは癌検診で早期発見ができます。

その他の病気

貧血、血液の病気、高血圧、腎臓の病気、膀胱の病気の早期発見になります。

検診で予防を

- ①日頃健康管理医を持ち診療を受けることで心房細動を発見すること、発見したら抗凝固薬を絶えず服用すること。
- ②高齢者は転倒をしないようにすること。頭を打つたらどんなに軽くてもCTを調べる。
- ③動脈硬化の程度を調べておくこと、頸動脈エコー、フォロムカCAVT、血液検査でLDLコレステロール、中性脂肪、脂質分画でE/Aを調べる。異常があれば薬スタチンやEPAを飲む。
- ④糖尿病の管理、高齢者は高くてもHbA1cは7以下、食後2時間血糖200mg/dl以下にすること。
- ⑤血圧の管理 高齢者は150/9

エアコンや扇風機も上手に使おう。

エアコンは、自動調節、就寝中用の機能やタイマーなどを上手に利用するとよい。枕元に温度計、湿度計で温度や湿度を確認し、室温は28℃以下に、湿度は70%以下を目安に調整する。扇風機を使い室内の空気を程よく循環させると、エアコンの設定温度を低くしなくても室温を下げる事ができる。

高齢者や神経障害のある人は発汗が乏しくなり、体温調節が上手にできないことがある。

部屋が暑いときに、「エアコンのスイッチを入れる」「冷たい飲み物を飲む」など、熱中症の危険を察知して回避する行動が必要。

「暑さ指数(WBGT)」の活用

環境省は熱中症予防情報サイトを開設し「暑さ指数(WBGT)」「湿度、放射熱をもとに、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」という5段階で指数化している。

危険な場合は外出をなるべく避け、涼しい室内に移動することが勧められる。熱中症は「暑さ」を避ける」「部屋を涼しくする」「休憩をとる」「水分をとる」

「栄養をとる」で防げる気象災害だ。

屋外での運動や作業は、気温が35℃以上の「厳重警戒」の場合は中止する。

もし熱中症かなと思ったら、早めに対処することが重要だ。大量の汗をかいたりめまいを感じたりした際は、涼しい場所に移って体を冷やし、水分や塩分を取る。自分で水分・塩分を取れないほど体がだるければ、すぐ医療機関を受診しよう。

低ナトリウム血症に注意

運動時に汗を大量にかいて水分補給をするときには、塩分も補給することが必要だ。

血液中のナトリウム濃度が極度に低下した状態では頭痛や吐き気、食欲不振などの症状があり、重症化すると昏睡や痙攣などが現れることもある。

十分に食事をとれない高齢者や、下痢をしている人などは、「経口補水液」で水分と塩分を補給すると効果的だ。

糖尿病と肥満のためのヘルシーダイエット講座のお知らせ

- ・どなたでもご参加下さい。
- ・一回食事代を入れて1000円
- ・毎週木曜日
- 午後十二時三十分～二時

と考えられている。最近ではゲームに夢中になる少年にも起こっている。

静脈が傷つくと、血管内皮の膜が壊れ、血液が異物と接触して血栓ができてやすくなる。

また、足の筋肉は「第二のポンプ」といわれ、筋肉が収縮・弛緩を繰り返すことで足の静脈血の流れを促している。座ったまま長時間を過ごして、体を動かさなかった場合は、足の静脈の流れが滞り血栓ができてやすくなる。

予防策はつま先を地面に付け、かかとを上下に動かす、ひざを両手で抱え力を抜いて足首を回す、ふくらはぎを軽くもむ——といった軽い運動を行う。

病院ではわずか一晚の入院でも弾力靴下をはかされる。長時間座り続けるといけないうときは弾力靴下を履くと良い。1時間座業をした立ち上がりてそこら歩きが肝要。

流行語

エコノミー症候群

避難生活が続くと、エコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)肺塞栓症)に気がつける必要がある。熊本地震の時わずか1日の避難でも起きた。長時間座ったまま過ごしたあと、歩きはじめたときに、急に呼吸困難やショックを起し、ときには亡くなることもある。

飛行機だけではなく、車や列車などで座席に座って長時間を過ごす時や、オフィスでのデスクワーク、長時間の会議などでも起こる

もし、糖尿病と診断されたら、**糖尿病医療共済 だいあ+1**
【糖尿病医療共済の特長】
①糖尿病を治療中の方も加入OK
②加入後、他の病気・ケガを保障
③そのうえ、糖尿病と合併症による入院・手術・通院を保障!
入院1日5,000円、手術5万円、10万円
(注:上記は1口の場合、2口まで加入できます。)
詳しくは、資料請求(無料)で。
TEL086-226-1800 全共済
引受共済会: 熊本共済会(小規模共済制度)